



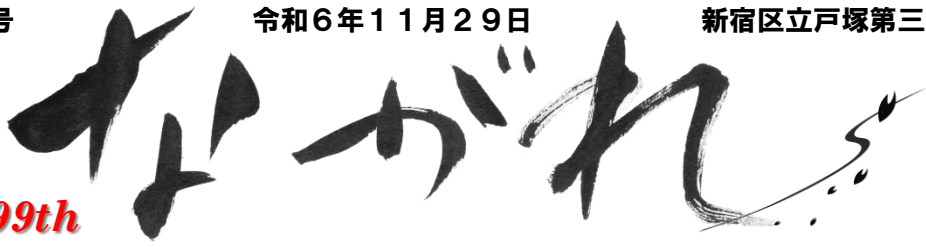
学校だより第8号

令和6年11月29日

新宿区立戸塚第三小学校



99th



躰（しつけ）ることの一番の軸は…姿勢のよい子は成績もよい！？

11月は夏を思わせるような暑い日があったかと思えば、真冬のように寒い日もあったりと、体調を整えるのが難しい日が多かったように思います。学校でも児童の体調管理について引き続き指導していきます。ご家庭でも体調が思わしくないときは無理をさせず、家で十分に休ませて様子を見てくださるようお願いいたします。

「気を付け。礼。」授業のはじめや儀式のときなどによく聞かれる言葉です。何に“気を付け”るのでしょうか？低学年の児童に聞いてみました。はじめは考えていましたが、少しずつ手が挙がり始め、そのうちの何人かに答えてもらったところ、どの子の答えも同じでした。「姿勢です。」そう答えてくれた児童の背筋は、皆よく伸びていました。姿勢を意識できていることが、素晴らしいと思いました。

近年、45分の授業で、腰骨を立てて背筋を伸ばした姿勢を維持することができない児童が増えているといわれています。戸三小の授業中の様子を見ても、背中が丸くなっていたり、机の上にはおやあごをのせていたり、ほおづえをついたり、ノートに文字を書くときに顔を近付け過ぎていたりなど、姿勢を維持できない児童がいます。先日、インターネットで見た情報番組の中に、「姿勢」について触れていたものがありました。林 修さんが子育てに悩んでいる母親からの質問に答えるという内容でした。「落ち着きがない」「宿題をやらない」「集中力がない」「声が小さい」などが悩みとして挙げられていました。林 修さんは、姿勢がとても大切であると述べていました。つまり長い時間続けられる姿勢をしているかどうか、そして集中できる姿勢を訓練することとても大事なことで、と語っていました。私の世代や、それ以上の方々の世代は、「背筋は伸ばしなさい」「肘をついてはいけません」「足を組むのはだめ」などと、姿勢について親だけでなく周りの大人からも事あるごとに「躰」られたのではないかと思います。最近はいかがでしょう？

さらに興味深い話もありました。“人間の進化の過程”について触れ、猿人→原人→旧人→新人と進化するにあたり、脳の容量も増えてきたこと。そして、人間が生まれ育っていく中で、脳の発達もこの進化の過程をたどるということです。生まれて3歳ぐらいまでは猿人の脳でそれが10歳ぐらいまでに新人の脳へと発達していく。しかし、猿人のように背中が曲がっていると脳に重量がかかり、脳が発達しない。つまり、背中が曲がったまま授業を受けたり生活していたりすると、脳の発達にも影響が出るのだそうです。

12月6日（金）2・3校時に、地域協働学校運営協議会委員であり整体師の海上 富雄様をゲストティーチャーにお招きして、1年生を対象に「姿勢教室」を行います。保護者の皆様もご参観いただけます。姿勢について考え直す時間に行ってみませんか。

## 運動会

10月26日（土）に運動会を行いました。頑張ってきた成果を発揮し、あたたかな拍手をいただくことで、日常とはまた違った達成感を味わうことができたようです。たくさんの応援ありがとうございました。振り返りの中から一部ではありますがご紹介します。



- 50メートルそうで、みんなはやくてびっくりしました。でも、「みんなにまけずにがんばるぞ。」という気持ちがありました。さいごまでがんばってよかったです。（1年生）
- ぜんぶが楽しかったです。運動会は、最高でした。みんなで力を合わせるとこんなに上手にできると気が付きました。びっくりしました。（2年生）
- 私が一番がんばったのは大江戸祭りです。最後までがんばったので、とても気持ちがよかったです。戸三小の先輩方から受けついで「なるこ」で元気いっぱいおどれて楽しかったです。（3年生）
- 私は、今回の運動会が一番できることを全部やった運動会だったと思います。（4年生）
- 運動会で学んだことは、最後までやりきると達成感がえられることです。（5年生）
- 運動会を通して学んだことは協力し合うことです。ソーラン節やソイヤダンスをみんなと教え合ったり、助け合ったり、みんなで協力し合えたことがとてもいいと思いました。（5年生）
- 6年生は係の仕事や会場の準備、練習などたくさんやることができました。どんな役割でもみんなが最後までやり切ったから全員が気持ちよく終わったのだと思いました。（6年生）
- 何度も練習すれば、できなかったこともできるようになると改めて感じることもできた運動会でした。6年間で初めて優勝を手に入れることもでき、これからもあきらめない心を大事にしていきたいです。（6年生）


**令和6年度 12月の主な行事予定**


| 日  | 曜 | 学校行事等                                   | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|----|---|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 日 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 2  | 月 | 委員会（5校時）                                | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  |
| 3  | 火 | 巡回相談                                    | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 4  | 水 | 校内研究授業1年 安全指導<br>（1年2組のみ14：10下校）        | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| 5  | 木 | 巡回相談                                    | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 6  | 金 | 展覧会始 姿勢の授業1年                            | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 7  | 土 | 特別時程（13：35下校） 展覧会終                      | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 8  | 日 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 9  | 月 | 振替休業日                                   |    |    |    |    |    |    |
| 10 | 火 | ピカピカえがお大作戦旬間始<br>避難訓練（昼休み）煙体験4年         | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 11 | 水 | 新宿区学力定着度調査2年～6年                         | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 12 | 木 | 神田川FC4年 茶道教室5年                          | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 13 | 金 | 町探検2年                                   | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  |
| 14 | 土 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 15 | 日 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 16 | 月 | 校内研究授業4年（4年1組のみ14：10下校） ペーゴマ体験1年        | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  |
| 17 | 火 | 個人面談希望制①                                | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 18 | 水 | 個人面談希望制② ペーゴマ体験2年<br>なわとび教室3・5・6年       | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 19 | 木 | 個人面談希望制③<br>なわとび教室1・2・4年                | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 20 | 金 | ピカピカえがお大作戦旬間終<br>個人面談希望制④<br>まなびの教室個人面談 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 21 | 土 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 22 | 日 |                                         |    |    |    |    |    |    |
| 23 | 月 | クラブ                                     | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  |
| 24 | 火 | 給食終                                     | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 25 | 水 | 終業式                                     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| 26 | 木 | 冬季休業日始                                  |    |    |    |    |    |    |

**1月の主な行事予定**

|    |   |                    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 7  | 火 | 冬季休業日終             |   |   |   |   |   |   |
| 8  | 水 | 始業式 安全指導           | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9  | 木 | 給食始 席書き会① 身体計測3・4年 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | 金 | 身体計測1・2年 委員会 席書き会② | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |

**◆下校時刻の目安**      3（給食なし）…11:35    4（給食なし）…12:25    4（給食あり）…13:05  
 5…14:10    6…15:00    委員会…14:55    クラブ…15:10    清掃…15:15      ※詳しくは生活時程表をご覧ください。  
 予定は変更となる場合があります。